

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง เจตคติต่อการดูแลตนเอง การได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเอง และพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม รวมทั้งศึกษาความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รายได้ของครอบครัวที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลตนเอง และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง เจตคติต่อการดูแลตนเอง และการได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเองกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2553 จำนวน 300 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อเสนอต่ออาจารย์ใหญ่และผู้อำนวยการโรงเรียน ผ่านการพิจารณาอนุญาตให้ดำเนินการเก็บข้อมูลได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย 5 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 5 ข้อ ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง จำนวน 30 ข้อ ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติต่อการดูแลตนเอง จำนวน 20 ข้อ ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเอง จำนวน 20 ข้อ ตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง จำนวน 50 ข้อ ผู้วิจัยนำเครื่องมือมาทดสอบหาความเชื่อมั่นกับนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์

แอลฟาของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองของนักเรียนเท่ากับ 0.807 และค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองของนักเรียนทุกข้อคำถามมีค่าระหว่าง 0.20-0.80 แบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติต่อการดูแลตนเองของนักเรียนเท่ากับ .885 แบบสอบถามเกี่ยวกับการได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเองเท่ากับ .861 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเองเท่ากับ .936

การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยผู้วิจัยขอความร่วมมือจากนักเรียนที่ถูกเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง และอธิบายจุดประสงค์ในการศึกษาครั้งนี้ให้เข้าใจก่อน เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบตกลงให้ความร่วมมือผู้วิจัยจึงแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างตอบโดยผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และวิธีการตอบแบบสอบถามจนครบ พร้อมกับผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล เมื่อดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลและทำการเตรียมข้อมูลลงรหัส เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อหาค่าสถิติดังนี้ สถิติพรรณนาในการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง เจตคติต่อการดูแลตนเอง การได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเองและพฤติกรรมการดูแลตนเอง โดยการใช้ค่าร้อยละ ความถี่ หาค่าเฉลี่ย (mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้าน เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รายได้ของครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง เจตคติต่อการดูแลตนเอง การได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเองกับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองของนักเรียน โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาในระดับสูงและระดับต่ำ ตามลำดับ
2. การศึกษาระดับเจตคติต่อการดูแลตนเองของนักเรียน โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี รองลงมาในระดับปานกลาง ระดับไม่ดีและระดับไม่ดียังตามลำดับ
3. การศึกษาระดับการได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเองของนักเรียน โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาในระดับค่อนข้างน้อย ระดับมาก และระดับน้อย ตามลำดับ
4. การศึกษาระดับพฤติกรรมในการดูแลตนเองของนักเรียน โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี รองลงมาในระดับดีมาก ระดับปานกลาง และระดับไม่ดี ตามลำดับ
5. การศึกษาระดับพฤติกรรมในการดูแลตนเองของนักเรียน โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐมที่มีปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตาม เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และรายได้ของครอบครัวต่างกัน พบว่า
 - 5.1 นักเรียนชายและหญิงของโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม มีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกัน โดยที่นักเรียนหญิงมีระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงกว่านักเรียนชาย
 - 5.2 นักเรียนของนักเรียน โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐมที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่ต่างกัน
 - 5.3 นักเรียนของโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐมที่มีรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน มีระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่ต่างกัน
6. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับ

พฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียน โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม ด้านเศรษฐกิจ และโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการดูแลตนเองกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง พบว่า เจตคติต่อการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียน โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม ทั้งรายด้านและโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเอง กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง พบว่า การได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียน โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม ทั้งรายด้านและโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

ลักษณะปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม

จากการศึกษานักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูง และมีรายได้ของครอบครัว 40,001 บาทขึ้นไปต่อเดือน แสดงว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีฐานะทางครอบครัวที่มั่นคง มีรายได้สูง จึงเป็นปัจจัยเอื้อและโอกาสที่ให้นักเรียนได้ใช้เวลาและเงินทุนสำหรับการดูแลตนเอง เช่น ได้ไปออกกำลังกายตามศูนย์สุขภาพต่าง ๆ ได้ท่องเที่ยวหรือพักผ่อนหย่อนใจทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้เรียนพิเศษเพิ่มเติมนอกเหนือจากการเรียนในห้องเรียน จึงส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี ได้เข้าร่วมการอบรมในโครงการต่าง ๆ ที่ช่วยสร้างประสบการณ์แปลกใหม่ให้ตนเอง เป็นต้น ดังที่ Pender ได้กล่าวว่า ปัจจัยด้านประชากร (demographic factor) ได้แก่ อายุ เพศ เชื้อชาติ ศาสนา การศึกษาและรายได้มีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยผ่านกระบวนการของปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้ภายในตัวบุคคล



ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม

นักเรียนของโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐมส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญสำหรับนักเรียนมากเพื่อจะเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต เพราะการที่นักเรียนมีความรู้จากการได้รับการศึกษา ได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องในเรื่องการดูแลสุขภาพ และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่ความบกพร่องและความเสื่อมของร่างกาย เช่น นอนดึก เสพยาเสพติด เกรงเครียด การใช้ยาผิด หากนักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถจัดการหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องได้ จะทำให้นักเรียนมีร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ แข็งแรง สามารถปฏิบัติกิจกรรมอื่น ๆ ทั้งการเรียน การทำงาน สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข รวมถึงสามารถช่วยเหลือ แนะนำ และดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัวและสังคมได้ต่อไป ดังที่ Orem (1985, pp. 38-41) ได้กล่าวว่า การที่บุคคลจะสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมนั้น ต้องริเริ่มและปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย มีความรู้ ความชำนาญ และความรับผิดชอบในการดูแลตนเอง มีแรงจูงใจที่จะกระทำและมีความพยายามอย่างต่อเนื่องจนได้รับผลสำเร็จ ให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพดี รับรู้ว่าการดูแลตนเอง สามารถลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ ได้กระทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ โดยมีข้อบกพร่องหรือการลืมน้อยที่สุด มีกำลังใจและความตั้งใจสูงตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุด

เจตคติต่อการดูแลตนเองของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม

การศึกษาในครั้งนี้ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีเจตคติต่อการดูแลตนเองในระดับดี ($\bar{X} = 4.23, SD = .80$) แสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีความใส่ใจต่อการดูแลสุขภาพ เลือกรับประทานอาหารที่สุก สะอาด ปลอดภัยจากสารพิษ เชื่อว่าการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอช่วยให้พัฒนาการด้านสติปัญญาดี เชื่อว่าการเจ็บป่วยไม่ได้เกิดจากโชคชะตา เห็นว่าการออกกำลังกายและตรวจสุขภาพประจำปีเป็นสิ่งที่จำเป็น และเห็นว่าค่านิยมเรื่องการรักนวลสงวนตัวช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ซึ่งเจตคติเหล่านี้ จะเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่า ความเชื่อและการเห็นคุณค่านำไปสู่การปฏิบัติ

ดังนั้น การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมที่ดี ที่ถูกต้อง จึงควรมีปัจจัยพื้นฐานจากเจตคติที่ดี จากการได้รับการอบรม เลี้ยงดูจากครอบครัว ดังที่ Lazarus and Folkman (1984, p. 149) กล่าวว่า ความเชื่อ เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลซึ่งอาจมีผลมาจากการเลี้ยงดูหรือการอบรมสั่งสอน รวมทั้งจากวัฒนธรรมของบุคคล และได้จัดความเชื่อว่าเป็นปัจจัยส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการประเมินเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะความเชื่อเกี่ยวกับอำนาจส่วนบุคคล หรือความรู้สึกส่วนบุคคล ว่าสามารถควบคุมเหตุการณ์ต่าง ๆ และผลที่ตามมาเป็นสำคัญ

การได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเองของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม

การศึกษาในครั้งนี้ พบว่า คะแนนการได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเองของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.93, SD = .81$) แสดงให้เห็นว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเองจากบุคคลหรือสื่อต่าง ๆ ไม่เพียงพอ ดังนั้น ผู้ที่เกี่ยวข้องจึงควรให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม ซึ่งเป็นทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนได้ เช่น เมื่อนักเรียนป่วยแล้วไปพบแพทย์ นอกจากแพทย์จะทำการรักษา หรือให้ยาแล้ว ควรให้ความรู้ และคำแนะนำในการใช้ยาที่ถูกต้องและปลอดภัย อธิบายผลข้างเคียงของยา การให้ปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโทษ เพื่อให้ผลการรักษามีประสิทธิภาพและเป็นประสบการณ์เพื่อใช้ดูแลตนเองและครอบครัวของนักเรียนต่อไปในอนาคต ส่วนครู อาจารย์ ควรจัดการศึกษาที่เน้นให้นักเรียนสามารถสังเกตตนเอง วิเคราะห์สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่จะทำให้เกิดโรคและอันตรายแก่ชีวิต ติดตามความเคลื่อนไหวในปัจจุบัน เช่น โรคอุบัติใหม่ โรคอุบัติซ้ำ โรคระบาดในฤดูกาลต่าง ๆ การป้องกันและควบคุมโรค การสร้างภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย ด้านผู้ปกครอง ญาติ ควรติดตามสถานการณ์ของโรคและเอาใจใส่ดูแลบุตรหลานให้ปราศจากปัจจัยเสี่ยง และพฤติกรรมที่ทำให้เกิดโรค รวมถึงการรายงานการเกิดโรคของบุคคลในครอบครัวแก่ทางสถานศึกษาให้รับทราบ เพื่อสถานศึกษาจะได้ดำเนินการควบคุมการแพร่ระบาดในสถานศึกษาและชุมชนอื่น ๆ ต่อไป และด้านสื่อต่าง ๆ ควรมีรายการที่ให้ความรู้ ข้อคิดและแนวทางในการดูแลสุขภาพแก่เยาวชนด้วย

รัชนี้ ผิวทอง (2546, หน้า 14) กล่าวว่า ประชาชนมีความรู้ทางการแพทย์มากขึ้น สามารถหาความรู้ได้จากวารสารทางการแพทย์ ตำราการรักษาที่ง่าย ๆ และจากรายการวิทยุโทรทัศน์ ซึ่งความรู้ที่ประชาชนได้รับ ประชาชนสามารถนำไปปรับปรุงสภาพความเป็นอยู่ ตลอดจนเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำรงชีวิต โดยมีจุดประสงค์เพื่อมีสุขภาพที่ดี อันเป็นความต้องการพื้นฐานของประชาชนทั่วไป

พฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม

การศึกษาในครั้งนี้ พบว่า คะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียนอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.05, SD = .86$) แสดงให้เห็นว่า นักเรียนส่วนใหญ่สามารถดูแลตนเองได้ดี มีพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น การไม่สูบบุหรี่ รับประทานอาหารที่สุก สะอาด ล้างมือทุกครั้งหลังใช้ส้วม ดื่มนมทุกวัน รู้จักผ่อนคลายความเครียด เมื่อเจ็บป่วยจะพักผ่อนมากขึ้น นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี จัดการด้านการเรียนของตนเองได้ รู้จักใช้เงินอย่างคุ้มค่า ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้อาจมาจากการที่นักเรียนมีปัจจัยพื้นฐานที่ดี เช่น มีครอบครัวที่สมบูรณ์ อบอุ่น ฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคง ผู้ปกครองดูแลใกล้ชิด การเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนและให้การศึกษาที่ดี

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง

1. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองกับพฤติกรรมดูแลตนเองของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมดูแลตนเอง เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ซึ่งสอดคล้องกับ ทิพาวัลย์ นิปกะกุล (2547) ศึกษาเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี พบว่า ความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการรักษาตนเอง เช่น นักเรียนที่มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองในระดับปานกลาง มีพฤติกรรมมารับประทานผัก-ผลไม้เป็นบางครั้ง และนักเรียนที่มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองในระดับสูง จะดูแลรักษาตนเองแทนการไปพบแพทย์เมื่อเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย แสดงว่า

การมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองเป็นปัจจัยหรือองค์ประกอบหนึ่งที่จะส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมมารับประทานผัก-ผลไม้และการดูแลรักษาตนเองเมื่อเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย

2. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการดูแลตนเองกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียน โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม ผลการศึกษา พบว่า เจตคติต่อการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 สอดคล้องกับการศึกษาของศิริพร ปาระมะ (2546) ศึกษาเรื่อง *ความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลจังหวัดลำพูน* พบว่า ความเชื่อด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาความเชื่อรายด้าน พบว่า การรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน การรับรู้ถึงความรุนแรงของโรค การรับรู้ถึงอุปสรรคในการดูแลตนเอง การรับรู้ถึงประโยชน์ของการดูแลตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง และการศึกษาของ เสฐียรพงษ์ ศิวินา (2546) ศึกษาเรื่อง *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในอำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด* พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับเจตคติต่อโรคเบาหวานระดับสูงมีพฤติกรรมการดูแลตนเองมากกว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับเจตคติต่อโรคเบาหวานระดับปานกลาง

3. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเองกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียน โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม ผลการศึกษา พบว่า การได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 สอดคล้องกับการศึกษาของยุรวัฒน์ ดวงตา (2543) ศึกษาเรื่อง *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองในเรื่องของโรคระบบทางเดินหายใจส่วนบนในนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในเขตอำเภอบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา* พบว่า ข้อมูลข่าวสารที่นักเรียนได้รับจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการดูแลตนเองเรื่อง โรคระบบทางเดินหายใจส่วนบน ทั้งด้านพฤติกรรมป้องกันตนเองและด้านพฤติกรรมรักษาพยาบาล และข้อมูล

ข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการดูแลตนเองเรื่องโรคระบบทางเดินหายใจส่วนบนด้านพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ด้านพฤติกรรมการป้องกันตนเองและด้านพฤติกรรมด้านการรักษาพยาบาล ส่วนรัชณี ผิวทอง (2546) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครเหนือ พบว่า ช่องทางการได้รับข่าวสารสุขภาพจากสิ่งตีพิมพ์และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อน และช่องทางการได้รับข่าวสารสุขภาพจากบุคคล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านการตรวจรักษาสุขภาพ

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง เจตคติต่อการดูแลตนเองและการได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเอง ล้วนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียน โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต การเรียน และเศรษฐกิจ แต่เมื่อพิจารณาพฤติกรรมดูแลตนเองรายด้าน พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการเรียน แต่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองด้านเศรษฐกิจ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จึงเป็นที่สังเกตว่า แม้นักเรียนจะมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองดี แต่อาจไม่นำไปปฏิบัติเพื่อการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต และจัดการด้านการเรียน แต่นำมาความรู้มาใช้เมื่อมีความจำเป็นที่ต้องใช้จ่ายเงิน เช่น นักเรียนรู้ว่าการเก็บเงินใส่กระปุกออมสินเป็นสิ่งที่ควรทำ การไม่ใช้จ่ายเงินเพื่อซื้อของฟุ่มเฟือย ซื้อเสื้อผ้าที่ใช้ใส่ได้หลายโอกาส หรือใช้ปากกา สมุดจนหมดเล่มแล้วจึงซื้อใหม่เป็นสิ่งที่ดีและควรปฏิบัติ เพราะจะช่วยให้มีเงินเหลือเก็บเพื่อใช้ในอนาคต แต่นักเรียนคิดวางแผนการใช้จ่ายเงินเพื่อการซื้อของใช้ที่ตนเองต้องการ แต่มีราคาสูง และผู้ปกครองไม่ซื้อให้ เช่น โทรศัพท์รุ่นใหม่ ๆ ซื้อของขวัญราคาแพงให้เพื่อนสนิท เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะงานวิจัยครั้งนี้

1. จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความรู้ เจตคติและการได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐมทั้งโดยรวมและรายด้าน ซึ่งหมายถึง การที่นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง กระจ่างชัด มีเหตุและผล จะทำให้เกิดเจตคติทางบวกและเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ ซึ่งทั้งหมดนี้ นักเรียนจะมีได้ก็เพราะการได้รับคำแนะนำและให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองจากบุคคลใกล้ชิด จากผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ ได้เห็นแบบอย่างที่ดีจากครู อาจารย์ ญาติ และเพื่อน ๆ

2. พฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียน พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองในระดับดี แต่ยังมีบางพฤติกรรมที่ควรต้องปรับปรุงหรือให้ความสำคัญมากขึ้น เช่น การตรวจสุขภาพประจำปี ดังนั้น สถานศึกษาควรจัด โครงการตรวจสุขภาพประจำปี โครงการแข่งขันกีฬาและออกกำลังกาย โครงการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรค เป็นต้น เพื่อให้ นักเรียนทุกคนได้ค้นพบและรับทราบสภาวะสุขภาพของตนเอง รู้วิธีการป้องกันตนเองจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งจะช่วยปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องของนักเรียนได้

3. ในการสอนสุขศึกษาแก่นักเรียน ควรสอดแทรกสาระเกี่ยวกับการดูแลตนเองในหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ คุณธรรมจริยธรรม ความมัธยัสถ์ ให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม สังคม ให้คำแนะนำ คำปรึกษาที่เปิดเผยและเป็นประโยชน์ในการใช้ชีวิต มีแบบแผนการดูแลและแก้ไขปัญหาสุขภาพอย่างเป็นรูปธรรมซึ่งจะนำไปสู่ความเชื่อ เจตคติและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษากับนักเรียนที่ไม่ได้อาศัยอยู่กับผู้ปกครอง หรือญาติ เช่น นักเรียนที่อยู่หอพักหรือ โรงเรียนประจำ ซึ่งนักเรียนเหล่านี้จะมีพฤติกรรม ในการดูแลตนเองในด้านต่าง ๆ มากขึ้น เช่น การเดินทาง ทั้งระหว่างหอพักไปโรงเรียน จากหอพักเพื่อกลับบ้านในวันหยุด การใช้เวลาว่างในวันหยุด การจัดการเรื่องการเรียน และการใช้เงิน เพื่อจะได้รับทราบปัญหาและพฤติกรรมดูแลตนเองได้ทุกด้าน
2. ศึกษาถึงตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อพฤติกรรมดูแลตนเอง เช่น ลักษณะ ครอบครัว รูปแบบการเลี้ยงดู ระดับการศึกษาและอาชีพของผู้ปกครอง การรับรู้ภาวะ สุขภาพ บุคลิกภาพของนักเรียน เป็นต้น
3. ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเอง เช่น การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ ของนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น การจัดการความเครียดและการศึกษาต่อของ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นต้น

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เลขที่.....



แบบสอบถาม

เรื่อง

การดูแลตนเองของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม

Self-care of the Students in Demonstration Schools in Nakorn Pathom Province

นางสาวณัฐฉิณี สังขวรรณ

นักศึกษาปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา)

รหัสประจำตัว 5012530129

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

หมายเหตุ: ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามทั้งหมด ผู้วิจัยจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงในความกรุณาของท่านที่ร่วมมือตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

แบบสอบถามฉบับนี้มีส่วนประกอบที่สำคัญแบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง

ตอนที่ 3 เจตคติต่อการดูแลตนเอง

ตอนที่ 4 การได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเอง

ตอนที่ 5 พฤติกรรมการดูแลตนเอง

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง

แบบสอบถามตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามทั่วไป ซึ่งสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม โดยแสดงเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่กำหนดให้ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านและเขียนข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้ตามรายการประเมินในแต่ละรายการ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. เพศ

- () ชาย () หญิง

2. กำลังศึกษาอยู่ในชั้น

- () มัธยมศึกษาปีที่ 4 () มัธยมศึกษาปีที่ 5 () มัธยมศึกษาปีที่ 6

3. เกรดเฉลี่ยปีการศึกษาที่ผ่านมา

- () ต่ำกว่า 2.00 () 2.00-2.99 () 3.00-4.00

4. รายได้ของครอบครัวโดยเฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง

- () ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน () 10,001-20,000 บาท/เดือน
 () 20,001-30,000 บาท/เดือน () 30,001-40,000 บาท/เดือน
 () 40,001 บาทขึ้นไป/เดือน

5. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองจากที่ใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข () ครู อาจารย์
 () บุคคลในครอบครัว () เพื่อน
 () สื่อต่าง ๆ (โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์) () อื่น ๆ ระบุ.....

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง

คำชี้แจง

แบบสอบถามตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ด้านการเรียน และด้านเศรษฐกิจ ของนักเรียน โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม ให้ทำเครื่องหมาย X เลือกข้อที่ท่านคิดว่าถูกมากที่สุดเพียงข้อเดียว ข้อคำถามประกอบด้วย

- การนอนหลับตอนกลางคืนอย่างเพียงพอ ควรใช้เวลาเท่าใด

ก. 4-5 ชั่วโมง	ข. 5 ชั่วโมงติดต่อกัน
ค. 6 ชั่วโมง	ง. อย่างน้อย 6 ชั่วโมงติดต่อกัน
- พฤติกรรมใดที่ควร *งดเว้น* เมื่อป่วยเป็นไข้หวัด

ก. นอนพักผ่อนมากๆ	ข. ว่ายน้ำ
ค. รับประทานผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว	ง. ดื่มน้ำอุ่นๆ
- ท่านมีวิธีดูแลตนเองอย่างไร เพื่อให้เรียนดี

ก. มีสมาธิในการเรียนตลอดเวลา	ข. จดบันทึกเรื่องที่ครูสอน
ค. ทำงานส่งครบทุกชิ้น	ง. ทบทวนบทเรียนก่อนเข้าห้องสอบ
- หากท่านลืมนำสិ๊ไม่มาเรียนวิชาศิลปะ ท่านจะมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร

ก. ซื้อสិ๊ไม้กล่องใหม่	ข. ให้ผู้ปกครองนำมาให้ที่โรงเรียน
ค. ขอยืมของเพื่อนใช้ไปก่อน	ง. ไม่เข้าเรียนวิชานั้น
- หลักการรับประทานอาหารในแต่ละวันที่ *ถูกต้องที่สุด* คือข้อใด

ก. รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่
ข. รับประทานอาหารตรงเวลาและครบ 5 หมู่
ค. รับประทานอาหารไม่ตรงเวลาแต่ครบ 3 มื้อ
ง. รับประทานครบ 3 มื้อแต่มีมื้อเช้าค้มนม เพียงอย่างเดียว
- ท่านมีวิธีดูแลสุขอนามัยทางเพศของตนเองอย่างไร

ก. สวมชุดชั้นในที่สะอาด
ข. สังเกตความผิดปกติอย่างสม่ำเสมอ
ค. ทำความสะอาดทุกครั้งด้วยผลิตภัณฑ์สำหรับดูแลเฉพาะที่
ง. ใช้ตามวิธีในข้อ ก. และข้อ ข.

7. ข้อใดเป็นสาเหตุทำให้การรักษาอาการเจ็บป่วยไม่ได้ผล
- ก. ไม่ได้รับกำลังใจจากญาติ
ข. รับประทานยาไม่ตรงเวลา
- ค. มีความเครียดกับอาการป่วยของตน
ง. ฝืนออกกำลังกายขณะที่ยังป่วย
8. หากท่านมีกระดาษที่ใช้แล้วหน้าเดียวจำนวนหนึ่ง ท่านจะจัดการอย่างไร
- ก. นำมาตกแต่งแล้วรวบรวมเป็นเล่มไว้ ทำเป็นสมุดจดหรือจดการบ้าน
ข. เก็บรวบรวมเอาไว้ขายให้ร้านรับซื้อกระดาษ
ค. เอาไปให้แม่ค้าที่ขายกล้วยทอด
ง. จัดการทิ้งไป เพราะเป็นขยะ
9. หากผลการเรียนของท่านลดลงจากภาคเรียนที่ผ่านมาเป็นอย่างมาก ซึ่งอาจส่งผลต่อโอกาสเข้าศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น ท่านจะแก้ปัญหานี้โดยวิธีใด
- ก. เรียนพิเศษเพิ่มเติมหลังจากเลิกเรียนและในวันหยุด
ข. เปลี่ยนไปเรียนแผนการเรียนที่ชอบและเอาใจใส่การเรียนให้มากขึ้น
ค. ตั้งใจเรียนมากขึ้น จัดตารางเวลาในการทำการบ้านและอ่านบททวนบทเรียน
ง. ทำใจยอมรับความจริงและทำตัวตามปกติ
10. หากท่านไม่เข้าใจบทเรียนที่จะสอบในวันถัดไป ท่านจะแก้ไขอย่างไร
- ก. ถามแนวข้อสอบจากอาจารย์ที่สอน
ข. ให้เพื่อนที่เข้าใจแล้วอธิบายให้ฟัง
ค. จ้างอาจารย์มาสอนพิเศษ
ง. ให้อาจารย์ที่ท่านสนิทสนมอธิบายให้ฟัง
11. หากท่านมีอาการตาพร่ามัว ปวดศีรษะ และอาเจียน ท่านจะปฏิบัติตนอย่างไร
- ก. พบแพทย์โดยเร็วที่สุด
ข. ทานยาพาราเซตามอล 2 เม็ด
- ค. พักสายตาโดยการนอน
ง. ไปนวดคลายเส้น
12. ท่านมีหลักการซื้อเสื้อผ้าของตนเองอย่างไร
- ก. ซื้อตามแบบของนางเอกในละครที่ตนชอบหรือแบบที่กำลังเป็นที่นิยม
ข. ซื้อแบบที่ตนชอบแม้ว่าราคาจะค่อนข้างแพง
ค. ดูที่เนื้อผ้าคุณภาพดีและรูปแบบที่สามารถสวมใส่ได้หลายโอกาส
ง. ซื้อแบบที่ตนพอใจ ไม่จำกัดราคา เพราะพ่อแม่เป็นคนซื้อให้

13. หากท่านได้รับเงินค่าขนมเป็นรายสัปดาห์ ท่านจะบริหารเงินอย่างไร
- ก. แบ่งสัดส่วนออกเป็นค่าอาหาร, ค่าของใช้ และใช้เท่าที่จำเป็นเท่านั้น
 - ข. รับประทานอาหารให้อิ่มทุกมื้อไว้ก่อน หากเงินไม่พอก็ขอเพิ่ม
 - ค. ใช้จ่ายให้หมดพอดีกับเงินที่ได้รับ
 - ง. งดรับประทานอาหารวันละ 1 มื้อ เพื่อเก็บเงินไว้ซื้อของที่ตนเองอยากได้
14. ท่านมีวิธึดูแลระบบขับถ่ายของตนเองให้เป็นปกติได้อย่างไร
- ก. รับประทานอาหารที่ข่อยง่ายเท่านั้น
 - ข. ดื่มน้ำวันละ 10 แก้ว
 - ค. หลีกเลียงอาหารประเภททอด ปิ้ง ย่าง
 - ง. รับประทานอาหารที่มีกากใยทุกวัน
15. ท่านปฐมพยาบาลอาการท้องเสียของตนเองอย่างไร
- ก. รับประทานยาแก้ท้องเสีย
 - ข. ดื่มน้ำเปล่ามากและนอนพัก
 - ค. ดื่มน้ำเกลือแร่ และงดอาหารที่ข่อยยาก
 - ง. พบแพทย์
16. หากท่านต้องการซื้อของขวัญวันเกิดให้เพื่อนที่สนิทกันมาก แต่มีเงินไม่พอ ท่านจะปฏิบัติอย่างไร
- ก. ยืมเงินจากเพื่อนคนอื่น ไปซื้อมาก่อน
 - ข. รอเก็บเงินให้พอแล้วจึงซื้อมาให้ภายหลัง
 - ค. ขอเงินจากแม่มาซื้อให้
 - ง. ขอแบ่งเงินค่าขนมของน้องมารวมกับของเราให้พอแล้วไปซื้อของขวัญให้เพื่อน
17. ท่านมีหลักการป้องกันตนเองจากสารเสพติดอย่างไร
- ก. ติดตามข่าวสารเรื่องยาเสพติด
 - ข. เลือกคบเพื่อนที่ดีและเชื่อฟังพ่อแม่
 - ค. ถามจากเพื่อนที่เสพอยู่ว่ามีผลต่อร่างกายอย่างไร
 - ง. ไม่คบเพื่อนที่พ่อของเขาติดยาเสพติด
18. เมื่อท่านใช้โฟมล้างหน้าแล้วเกิดอาการคัน เป็นผื่นแดง ควรปฏิบัติตนอย่างไรเป็นอันดับแรก
- ก. หยุดใช้โฟมชนิดนั้น
 - ข. เปลี่ยนไปใช้โฟมยี่ห้ออื่น
 - ค. พบแพทย์ผิวหนัง
 - ง. ทานยาแก้แพ้
19. การอ่านบททวนเนื้อหาหลังจากเรียนในห้องมาแล้ว มีความจำเป็นหรือไม่
- ก. จำเป็น ถ้าเป็นเรื่องที่เราสนใจ
 - ข. ไม่จำเป็น เพราะอาจารย์จะทบทวนซ้ำในชั่วโมงหน้า
 - ค. จำเป็น เพราะจะทำให้เราเข้าใจมากขึ้นและจำได้นาน
 - ง. ไม่จำเป็น ถ้าเราเข้าใจดีแล้ว

ตอนที่ 3 เจตคติต่อการดูแลตนเอง

คำชี้แจง

แบบสอบถามตอนที่ 3 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับเจตคติต่อการดูแลตนเองด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ด้านการเรียน และด้านเศรษฐกิจ ของนักเรียน โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม

โปรดแสดงความคิดเห็นต่อข้อความต่าง ๆ ที่กำหนดให้ ว่าท่านมีความคิดเห็นอย่างไร และอยู่ในระดับใด โดยแสดงเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่กำหนดให้ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน โดยกำหนดระดับที่ใช้ในการประเมิน 5 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายความว่า เห็นด้วยอย่างยิ่ง
4 หมายความว่า เห็นด้วย
3 หมายความว่า ไม่แน่ใจ
2 หมายความว่า ไม่เห็นด้วย
1 หมายความว่า ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. การเจ็บป่วยไม่ได้เกิดจากดวงชะตาไม่ดี					
2. บุคลิกภาพที่ดี ไม่ได้เกิดจากการแต่งกาย ด้วยเสื้อผ้าราคาแพง					
3. การไม่รับประทานอาหารมือเช้า ส่งผลเสีย ต่อสุขภาพ					
4. การรับประทานเนื้อสัตว์ที่สุก ๆ ดิบ ๆ อาจ ทำให้ร่างกายได้รับเชื้อพยาธิ					
5. การสวดมนต์และนั่งสมาธิก่อนนอนทำให้ นอนหลับดีและมีสมาธิในการเรียน					
6. การอ่านหนังสือมาล่วงหน้าก่อนที่ครู จะสอน ทำให้เข้าใจบทเรียนดีขึ้น					
7. การเจริญสมาธิช่วยรักษาโรคและแก้ปัญหา ความเครียด					

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
8. การดัดแปลงของเหลือใช้ให้กลับมาใช้ ประโยชน์ได้ เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์ และประหยัดค่าใช้จ่าย					
9. การเจ็บป่วยบางครั้ง อาจมีสาเหตุมาจากการ ที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี					
10. พ่อแม่เป็นผู้ให้คำปรึกษาทุกปัญหาที่ดีที่สุด					
11. หากออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว ก็ จำเป็นต้องตรวจสุขภาพประจำปี					
12. การรู้จักผ่อนคลายความเครียด ช่วยให้ มีสุขภาพจิตดี และใบหน้าสดใส					
13. การศึกษาเรื่องพิษภัยของยาเสพติด เป็น วิธีการป้องกันตนเองจากยาเสพติดที่ดีที่สุด					
14. การนอนหลับที่น้อยกว่า 6 ชั่วโมงในแต่ละ วัน ส่งผลเสียต่อพัฒนาการด้านสติปัญญา					
15. การรับประทานผักสวนครัวที่ปลูกเอง เป็นการป้องกันโรคจากสารพิษในผักได้					
16. ความรัก ความอบอุ่นในครอบครัวสามารถ ป้องกันปัญหาสุขภาพได้					
17. เราสามารถดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงด้วย การติดตามข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพเป็น ประจำ					
18. สภาวะสุขภาพ เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ของบุคคลเป็นสำคัญ					

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
19. การยึดถือค่านิยมเรื่องการรักษามวลสรวงนตัว เป็นการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์					
20. การมีเพื่อนร่วมทางหรือเดินทางกันเป็น กลุ่ม ช่วยป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ได้					

ตอนที่ 4 การได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเอง

คำชี้แจง

แบบสอบถามตอนที่ 4 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเอง ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม โปรดแสดงความคิดเห็นต่อข้อความต่าง ๆ ที่กำหนดให้ว่าท่านมีความคิดเห็นอย่างไร และอยู่ในระดับใด โดยแสดงเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่กำหนดให้ตรงกับกรที่ได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเอง โดยกำหนดระดับการได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเองไว้ 4 ระดับดังนี้

- | | | |
|----|---------|------------------------------------|
| 0 | หมายถึง | ไม่ได้รับคำแนะนำเลย |
| 1 | หมายถึง | ได้รับน้อยมากหรือได้รับนาน ๆ ครั้ง |
| 2. | หมายถึง | ได้รับปานกลางหรือเกือบทุกครั้ง |
| 3 | หมายถึง | ได้รับมากหรือทุกครั้ง |

ข้อความ	ระดับการได้รับคำแนะนำ			
	3	2	1	0
1. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองจากบุคลากรทางการแพทย์				
2. ท่านทราบประโยชน์ของการดูแลตนเองจากครู อาจารย์				
3. เพื่อนแนะนำให้ท่านอ่านหนังสือการ์ตูนเพื่อคลายเครียด				
4. ท่านทราบวิธีการใช้ยาที่ถูกต้องจากเภสัชกร				
5. ท่านทราบวิธีการคลายเครียดจากสื่อโฆษณา				
6. ท่านเคยอ่านฉลากยาแล้วทราบว่ายาบางชนิดทำให้ง่วงนอน				
7. บุคคลในครอบครัวแนะนำให้ท่านดื่มน้ำเกลือแร่เมื่อเกิดอาการท้องร่วง				
8. ท่านทราบวิธีการรักษาผิวหนังจากรายการโทรทัศน์				
9. ครูแนะนำวิธีใช้ยาปฏิชีวนะที่ถูกต้องให้แก่ท่าน				
10. พ่อแม่แนะนำให้ท่านนั่งสมาธิ				
11. ท่านทราบวิธีประดิษฐ์ของใช้เองจากรายการโทรทัศน์				
12. ท่านรู้จักโรคชนิดใหม่ ๆ จากอินเทอร์เน็ต				

ข้อความ	ระดับการได้รับคำแนะนำ			
	3	2	1	0
13. ท่านเล่นกีฬาตามที่เพื่อนแนะนำ				
14. ท่านได้รับคำแนะนำจากครูเกี่ยวกับการเดินทาง เพื่อให้เกิดความปลอดภัย				
15. ครูแนะนำว่าอาหารบางชนิดสามารถรักษา อาการป่วยได้				
16. ท่านได้รับคำแนะนำว่าการทำสมาธิ ช่วยให้จิตใจสงบ และคิดหาทางแก้ปัญหาได้				
17. ครูแนะนำให้ท่านออกกำลังกายเพื่อช่วยรักษาโรค ประจำตัว เช่น โรคภูมิแพ้				
18. ผู้ปกครองแนะนำให้ท่านออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลาย ความเครียด				
19. ท่านทราบวิธีป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จากครู				
20. ท่านได้รับความรู้เรื่องอาหารและยาจากการโฆษณา ทางโทรทัศน์				

ตอนที่ 5 พฤติกรรมการดูแลตนเอง

แบบสอบถามตอนที่ 5 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการดูแลตนเอง ของนักเรียน โรงเรียนสาธิต ในจังหวัดนครปฐม โปรดตอบข้อความต่าง ๆ ที่กำหนดให้ ว่าท่านได้ปฏิบัติอยู่ในระดับใด โดยแสดงเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่กำหนดให้ตรงกับกรปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง โดยกำหนดระดับการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองไว้ 4 ระดับดังนี้

- | | | |
|---|---------|--------------------------------------|
| 0 | หมายถึง | ไม่เคยปฏิบัติเลย |
| 1 | หมายถึง | ปฏิบัติน้อยมากหรือปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง |
| 2 | หมายถึง | ปฏิบัติปานกลางหรือเกือบทุกครั้ง |
| 3 | หมายถึง | ปฏิบัติทุกครั้งที่มีโอกาส |

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ			
	3	2	1	0
ด้านสุขภาพกาย				
1. ข้าพเจ้าไม่สูบบุหรี่				
2. ข้าพเจ้าแปรงฟันหรือบ้วนปากทุกครั้งหลังทานอาหาร				
3. ข้าพเจ้ารับประทานอาหารที่สุก สะอาด				
4. ข้าพเจ้าทานอาหารตรงเวลา				
5. ข้าพเจ้าล้างมือให้สะอาดหลังจากใช้ส้วมทุกครั้ง				
6. ข้าพเจ้าหมั่นสังเกตความผิดปกติของเหงือกและฟัน				
7. ข้าพเจ้ารับประทานผัก ผลไม้เพื่อช่วยในการขับถ่าย				
8. ข้าพเจ้าตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง				
9. ข้าพเจ้าพักผ่อนมากขึ้นเมื่อมีอาการป่วย				
10. ข้าพเจ้ารับประทานยาที่แพทย์สั่งจนหมดแม้ว่าอาการจะเป็นปกติแล้ว				
11. ข้าพเจ้าดื่มนมทุกวัน				
12. ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ ไม่น้อยกว่า 30 นาที				

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ			
	3	2	1	0
13. ข้าพเจ้าดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้ว				
14. ข้าพเจ้าซั้่งน้ำหนักเดือนละ 1 ครั้ง				
15. ข้าพเจ้ารับประทานยาที่ได้รับจากแพทย์หรือเภสัชกรเท่านั้น				
16. ข้าพเจ้าถ่ายอุจจาระทุกวัน				
17. ข้าพเจ้าผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่สนใจ				
18. ข้าพเจ้าสวมหมวกนิรภัยทุกครั้งที่ใช้ขี่รถจักรยานยนต์				
ด้านสุขภาพจิต				
19. ข้าพเจ้ายินดีกับผลการเรียนที่ดีของเพื่อน				
20. ข้าพเจ้าชอบทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ				
21. ข้าพเจ้าชอบได้ช่วยเหลือผู้ที่ด้อยโอกาส				
22. ข้าพเจ้ามองโลกในแง่ดี				
23. ข้าพเจ้าควบคุมอารมณ์โกรธของตนเองได้				
24. ข้าพเจ้าฝึกฝนตนเองให้เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง				
25. ข้าพเจ้าใช้หลักธรรมทางศาสนาในการแก้ไขปัญหาของตนเอง				
26. ข้าพเจ้าจัดการกับอารมณ์ทางเพศด้วยการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ				
27. ข้าพเจ้ายินดีรับฟังปัญหาของเพื่อนและช่วยหาทางแก้ไข				
28. ข้าพเจ้ารักษาสาธารณสุขสมบัติของโรงเรียน				

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ			
	3	2	1	0
ด้านการเรียน				
29. ข้าพเจ้าไม่ลอกการบ้านเพื่อน				
30. ข้าพเจ้านำอุปกรณ์การเรียนมาเรียนครบ				
31. ข้าพเจ้ามีความกระตือรือร้นในการเรียน				
32. ข้าพเจ้าวางแผนทำงานเพื่อส่งครูให้ตรงตามกำหนด				
33. ข้าพเจ้าชอบใช้เวลาว่างในการค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ต ทำการบ้าน อ่านหนังสือหรือเล่นกีฬา				
34. ข้าพเจ้าอ่านบทเรียนมาล่วงหน้าก่อนที่ครูจะสอน				
35. ข้าพเจ้าซักถามครูเมื่อไม่เข้าใจบทเรียน				
36. ข้าพเจ้าอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนทุกวัน				
37. ข้าพเจ้าร่วมทำกิจกรรมการเรียนในห้องเรียนทุกครั้ง				
38. ข้าพเจ้าเข้าห้องเรียนตรงเวลา				
39. ข้าพเจ้าเรียนพิเศษเพิ่มเติมจากเวลาเรียนปกติ				
40. ข้าพเจ้าให้ความสำคัญกับทุกรายวิชาเท่า ๆ กัน				
ด้านเศรษฐกิจ				
41. ข้าพเจ้าใช้สมุดและอุปกรณ์การเรียนจนหมดก่อนจึงจะซื้อใหม่				
42. ข้าพเจ้าเลือกซื้อเสื้อผ้าที่เท่าที่จำเป็นและสวมใส่ได้หลาย ๆ โอกาส				
43. ข้าพเจ้าไม่ใช้เงินเพื่อซื้อของฟุ่มเฟือย				
44. ข้าพเจ้าทำของเล่นหรือของใช้ด้วยตนเอง				
45. ข้าพเจ้าใช้เงินตามที่ได้รับจากผู้ปกครองเท่านั้น				
46. ข้าพเจ้าเลือกซื้ออาหารที่ปริมาณคุ้มค่ากับราคา				
47. ข้าพเจ้าเก็บเงินใส่กระปุกออมสิน				

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ			
	3	2	1	0
48. ข้าพเจ้าซ่อมแซมเสื้อผ้าที่ชำรุดด้วยตนเอง				
49. ข้าพเจ้าซื้อของโดยคำนึงถึงประโยชน์ใช้สอยเป็นหลัก				
50. ข้าพเจ้าวางแผนการใช้จ่ายเงิน				

----- ขอขอบคุณที่กรุณาตอบแบบสอบถาม-----

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรง
ของแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรงของแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มยุรี ถนอมสุข
ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วินัย พูลศรี
ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พลาภรณ์ จันทร์ขามเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสาธิตแห่ง
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

ภาคผนวก ค

การหาค่าความยากง่ายและอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม

ด้านความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองของนักเรียน

โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม

ค่าความยากง่าย (level of difficulty) หมายถึง สัดส่วนหรือร้อยละของคนที่ตอบ
ข้อคำถามนั้นถูก ใช้สัญลักษณ์ p ค่า p ที่ใช้ได้ควรมีค่าระหว่าง .20 ถึง .80

ค่าอำนาจจำแนก (power of discrimination) หมายถึง คุณลักษณะของข้อคำถาม
ที่สามารถจำแนกคนกลุ่มสูงกับคนกลุ่มต่ำออกจากกันได้ ใช้สัญลักษณ์ r ค่า r ที่ใช้ได้
ควรมีค่าตั้งแต่ .20 ขึ้นไป

ข้อคำถามที่	ค่าความยากง่าย (p)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.69	0.21
2	0.65	0.31
3	0.55	0.37
4	0.71	0.41
5	0.70	0.37
6	0.75	0.41
7	0.72	0.53
8	0.70	0.39
9	0.64	0.45
10	0.66	0.31
11	0.38	0.33
12	0.55	0.44
13	0.69	0.37
14	0.70	0.57
15	0.76	0.24
16	0.40	0.40
17	0.75	0.27
18	0.61	0.59
19	0.73	0.48

ข้อคำถามที่	ค่าความยากง่าย (<i>p</i>)	ค่าอำนาจจำแนก (<i>r</i>)
20	0.71	0.57
21	0.75	0.48
22	0.72	0.56
23	0.61	0.23
24	0.44	0.27
25	0.57	0.37
26	0.68	0.64
27	0.75	0.47
28	0.72	0.53
29	0.65	0.43
30	0.64	0.40